

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

ВИПУСК 16

РІВНЕ – 2025

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне : ГО СОМ-ЦЕНТР, 2025.
Випуск 16. 316 с.**

У збірнику вміщено наукові праці викладачів, вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

доктор філософії, доцент Тетяна ГОГОЛЬ

кандидат педагогічних наук, доцент Анатолій КАШУБА

кандидат педагогічних наук, доцент Вадим КІНДРАТ

кандидат педагогічних наук, доцент Володимир КОВАЛЬСЬКИЙ

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Бутенко Т. В. ПСИХОЛОГІЧНА ПІДТРИМКА У СПОРТІ ТА ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ	8
Василюк В. М., Гаврилюк М. А. МЕТОДИКА ТРЕНУВАЛЬНОГО ЦИКЛУ ДЛЯ АМАТОРСЬКИХ ФУТБОЛЬНИХ КОМАНД З МЕТОЮ ПОКРАЩЕННЯ ТЕХНІЧНОЇ МАЙСТЕРНОСТІ ГРАВЦІВ.....	28
Василюк В. М., Гаркавий А. О. СУЧАСНІ МЕТОДИ ТРЕНУВАННЯ УЧНІВ 13-15 РОКІВ ВПРАВАМИ ЄДИНОБОРСТВ	35
Василюк В. М., Корнецький В. С. ВИБРАНІ ПАРАМЕТРИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ У ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ В 12-14 РОКІВ.....	43
Василюк В. М., Михальчук С. М. ІНДИВІДУАЛІЗОВАНИЙ ПІДХІД У ТРЕНУВАННІ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ФУТБОЛІСТІВ НА СТАДІЇ ПОЧАТКОВОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ.....	35
Василюк В. М., Плебанський В. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНИХ ДИСЦИПЛІН.....	50
Власюк Г. І. АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	56
Власюк Г. І., Войтина В. П. ЗМІСТОВНЕ НАПОВНЕННЯ САМОСТІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	66
Власюк Г. І., Одарчук М. О. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	75
Власюк Г. І., Сеньчук О. С. ЗНАЧЕННЯ РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ВОЛЕЙБОЛІ.....	82

Власюк Г. І., Сергійчук К. О. ЗАСТОСУВАННЯ ЦИФРОВИХ ТЕХНОЛОГІЙ НА УКРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	92
Власюк Г. І., Ходорчук Б. В. ВИЗНАЧЕННЯ ЧИННИКІВ ВПЛИВУ НА ПРОФЕСІЙНУ-ПРИКЛАДНУ ФІЗИЧНУ ПІДГОТОВКУ.....	98
Гоголь Т. В. УПРАВЛІНСЬКІ ТА ЛОГІСТИЧНІ ПІДХОДИ В ОРГАНІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	108
Давидюк І. В. ПРОФЕСІЙНА ПІДГОТОВКА ВЧИТЕЛЯ ПОЧАТКОВИХ КЛАСІВ НА ОСНОВІ ПЕДАГОГІЧНИХ АСПЕКТІВ РЕФЛЕКСІЇ.....	116
Дутчак В. В. РОЗВИТОК ЗАГАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ У ТРЕНУВАННІ ЛЕГКОАТЛЕТІВ.....	122
Кашуба А. А., Вашай Д. Р. ФОРМУВАННЯ ТЕХНІЧНИХ НАВИЧОК ГРИ У СОФТБОЛ У ДІВЧАТ НА ЕТАПІ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ.....	125
Кашуба А. А., Гаврильчик В. В. ЗНАЧЕННЯ ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГІЧНИХ ЧИННИКІВ У ПРОФЕСІЙНОМУ РОЗВИТКУ ТРЕНЕРА ДИТЯЧО-ЮНАЦЬКОГО СПОРТУ.....	129
Кашуба А. А., Іваницький Н. Я. ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ ДЛЯ ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ СТАРШОКЛАСНИКІВ, ЯКІ ЗАЙМАЮТЬСЯ ФУТБОЛОМ.....	138
Кашуба А. А., Омельчук В. П. ВПЛИВ РЕГУЛЯРНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ НА МОРФОФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ У ПЕРШОМУ ПЕРІОДІ ЗРІЛОГО ВІКУ.....	141
Ковальський В. В., Вишняк О. М. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЮНИХ ВОЛЕЙБОЛІСТІВ У ПЕРІОД ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ	145

Ковальський В. В., Гуральчук В. В. ПІДВИЩЕННЯ РІВНЯ ФІЗИЧНОГО ЗДОРОВ'Я ЧОЛОВІКІВ ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ ПІД ВПЛИВОМ ЗАНЯТЬ ОЗДОРОВЧИМ БІГОМ.....	154
Ковальський В. В., Древецький І. І. ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ДІТЕЙ НУШ НА ЕТАПІ АДАПТАЦІЇ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИФЕРЕНЦІАЛЬНОГО ПІДХОДУ	159
Ковальський В. В., Олексієвець О. О. РОЗВИТОК МОТИВАЦІЇ ДО ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ В УЧНІВ ЗЗСО СІЛЬСЬКОЇ МІСЦЕВОСТІ.....	163
Ковальський В. В., Трофимчук В. В. ФОРМУВАННЯ КООРДИНАЦІЙНИХ УМІНЬ У ДІТЕЙ ПОЧАТКОВОГО РІВНЯ БАЗОВОЇ ОСВІТИ НУШ ЗА ДОПОМОГОЮ БАСКЕТБОЛУ ...	171
Панчук А. П., Гасянок М. А. УДОСКОНАЛЕННЯ СПЕЦІАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ-ПОЖЕЖНИКІВ У ПРОЦЕСІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ.....	179
Панчук А. П., Панчук І. В., Грицаюк І. І. УДОСКОНАЛЕННЯ ПРОФЕСІЙНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА У МЕЖАХ СТВОРЕННЯ КОРПОРАТИВНОЇ КНИГИ СПОРТИВНОГО ЦЕНТРУ.....	184
Панчук А. П., Панчук І. В., Шеретюк Ю. В. ВПЛИВ ФІТНЕС-ТРЕНУВАНЬ НА ФУНКЦІОНАЛЬНИЙ СТАН ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	192
Панчук А. П., Шилан М. В. ЗАСТОСУВАННЯ ДІЯЛЬНІСНОГО ПІДХОДУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В УМОВАХ НУШ.....	200
Панчук А. П., Ярмошук О. О., Ярош В. С. ВПЛИВ АНАЛІТИКИ ДАНИХ НА ФОРМУВАННЯ ІГРОВИХ СТРАТЕГІЙ У КОМАНДНИХ ВИДАХ СПОРТУ.....	206
Семенович С. В., Мартинчук П. М. ОСОБЛИВОСТІ ЕТАПУ ПОПЕРЕДНЬОЇ БАЗОВОЇ ПІДГОТОВКИ ТА СИСТЕМА	

КОНТРОЛЮ СПЕЦІАЛЬНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTI ПАУЕРЛІФТЕРІВ.....	215
Семенович С. В., Сорочук Д. О. РОЛЬ ТРЕНЕРІВ У ВИХОВАННІ ЗДОРОВОЇ ПОВЕДІНКИ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	227
Семенович С. В., Тарасюк О. І. СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО СОЦІАЛІЗАЦІЇ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ З ІНДВАЛІДНІСТЮ ЗА ДОПОМОГОЮ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	234
Семенович С. В., Тимофіюк А. П. СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ВЕТЕРАНІВ ВІЙНИ В СУЧАСНИХ УМОВАХ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО СПОРТУ.....	240
Чалій Л. В. ТУРИЗМ ЯК ЧИННИК ФОРМУВАННЯ ГРОМАДЯНСЬКОЇ СВІДОМОСТІ ЗДОБУВАЧА ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	247
Чалій Л. В., Близнюк С. В. ВПЛИВ ЗАНЯТЬ У СЕКЦІЇ НА СТАН ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧІВ ВИЩОЇ ОСВІТИ.....	255
Чалій Л. В., Лисенко Є. В. АНАЛІЗ СТРУКТУРИ КОМПЛЕКСНОЇ ПІДГОТОВКИ СПОРТСМЕНІВ У СПОРТИВНОМУ ОРІЄНТУВАННІ.....	265
Чалій Л. В., Холод Н. М. ОСОЛИВОСТІ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ТРЕНЕРА У СУЧАСНИХ УМОВАХ.....	270
Чалій Л. В., Шимко П. О. СУЧАСНІ ВИКЛИКИ ТА УМОВИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СПОРТИВНОГО ТУРИЗМУ (СОЦІАЛЬНО-ЕКОНОМІЧНІ, БЕЗПЕКОВІ, ЕКОЛОГІЧНІ, ЛОГІСТИЧНІ АСПЕКТИ).....	286
Шелюк В. О., Драганчук В. В. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ БОРЦІВ НА ПОЧАТКОВОМУ ЕТАПІ ТРЕНУВАНЬ.....	296
Шелюк В. О., Кібукевич В. В. ВДОСКОНАЛЕННЯ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ	300

Шелюк В. О., Приходько А. В. ЗАНЯТТЯ БАСКЕТБОЛОМ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ 5-6 КЛАСІВ НУШ.....304

Шелюк В. О., Собчук О. М. АЛГОРИТМ ПОБУДОВИ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЮНИХ СТИБУНІВ У ДОВЖИНУ: ПЕДАГОГІЧНІ ТА ПСИХОЛОГІЧНІ АСПЕКТИ..308



22. Директор школи, газета для керівників шкіл № 40. Київ : жовтень, 2005. С. 2-3.

23. Дичківська І. М. Інноваційні педагогічні технології. Навчальний посібник. К. : Академвидав, 2004. 290 с.

Власюк Г. І., канд. пед. наук, доцент

АКТУАЛЬНІ ПИТАННЯ ПІДВИЩЕННЯ ЕФЕКТИВНОСТІ НАПАДАЮЧОГО УДАРУ У ВОЛЕЙБОЛІ

Анотація. У статті розкрито питання підвищення ефективності нападаючого удару у волейболі. Проведено аналіз структури діяльності волейболіста при нападаючому ударі та перевагу обманних рухів.

Ключові слова: нападаючий удар, обманні рухи, волейбол, спорт.

Постановка проблеми. Сучасний волейбол є однією з найпопулярніших спортивних ігор як у нашій країні, так і у світі. Характерною тенденцією сучасного волейболу є загострення конкуренції між командами на змаганнях різного рангу. Гравці, які здатні за рахунок результативних індивідуальних атакуючих дій визначити переможця гри, особливо високо цінуються у сучасному волейболі. Нестандартні, несподівані дії нападників можуть дозволяти їм добиватися потрібного результату у вирішальні моменти гри в найскладніших ігрових ситуаціях.

Успіх у поєдинку може принести лише оптимальне рішення тактичного завдання, яке поставив противник або поставленого завдання йому самому. Кожен волейболіст зобов'язаний ефективно діяти в нападі та захисті і для цього необхідно вдосконалювати вміння тактично правильно діяти в найважливішій для гри ігровій ситуації.

Сучасний волейбол характеризується збільшенням атакуючих дій, для організації яких потрібна спеціалізація технічної та тактичної підготовки гравців з урахуванням ігрових функцій. При цьому нападник розглядається як вирішальний

фактор досягнення успіху у волейбольному матчі. Проблема спортивної техніки та методика навчання нападаючому удару залишаються одними з актуальних у теоретичному та прикладному значенні у сучасному волейболі.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Протягом тривалого часу проводяться дослідження, присвячені проблемам підвищення ефективності атакуючих дій волейболістів (Є. Котов, Є. Кудряшов, М. Носко, С. Шинкаров, Н.Максимова, Л. Євтушенко, В. Маслов, Я. Назаров та ін.). Але більшість дослідників аналізують лише техніку виконання нападаючого удару та особливості його виконання. При цьому одним з можливих шляхів підвищення результативності атаки волейболістів є пошук несподіваних тактико-технічних дій гравців. Такі дії через свою несподіванку та непередбачуваність дозволяють нападаючим гравцям випередити захисників на частки секунди, що в більшості ігрових ситуацій буває цілком достатньо для проведення атак проти неорганізованого блоку. До подібних дій, безумовно, належать обманні рухи гравців. У різних видах спортивних ігор цілим рядом фахівцем відзначається висока ефективність обманних рухів при виконанні тактико-технічних дій

Мета дослідження. Теоретично обґрунтувати можливість підвищення ефективності атакуючих дій у волейболі на основі використання обманних рухів у фазі розбігу нападаючого удару.

Виклад основного матеріалу дослідження. Сучасний волейбол у своєму розвитку пройшов низку етапів. Найбільш важливою віхою у розвитку волейболу можна назвати рішення щодо включення цього виду спорту до Олімпійської програми. Саме включення волейболу в програму олімпійських ігор найбільше вплинуло на бурхливий його розвиток в усьому світі.

У цей період волейбол розвивається за різними напрямками: зростає різноманітність тактичних дій гравців та тактики, заснованої на підвищенні ролі антропометричних показників волейболістів та їх високої фізичної кондиції. Щоб відповідати вимогам «раціонального» волейболу, команди як чоловічі, так і жіночі, проводили селекційну роботу і відбирали високорослих

гравців, здатних атакувати з високих передач поверх блоку. Це призвело до того, що волейбол – головним чином чоловічий – втратив видовищність і емоційність. Такий «спрощений» волейбол став нецікавим для глядачів і в якийсь момент зайшов у глухий кут свого розвитку. Такі тенденції розвитку волейболу відзначали багато фахівців [5, с.9].

У 80-90 роки минулого століття з'являється різноманітність у техніці та тактиці основних прийомів волейболу. Істотно змінюється техніка подач. Основними способами стають бічні та плануючі подачі. Через збільшену швидкість польоту м'яча після нападаючих ударів і подачі змінився спосіб прийому – «знизу» двома руками. Найбільш творчі тренери починають у цей період ділити у своїх командах нападників на гравців першого темпу та другого темпу. Основне завдання гравця першого темпу – це відволікти центрального блокуючого суперника на себе і почати ігрову комбінацію. Завдання гравця другого темпу – грати на більш високих передачах, ніж гравець першого темпу, і завершувати розпочату ігрову комбінацію, а також нападати з «аварійних» передач. Така тактика дозволяє команді у нападі проводити атаки як мінімум на неорганізованому блоці та як максимум напад без блоку. У цей період розвитку волейболу вдосконалюються і захисні дії гравців. Стали поєднувати різні системи захисту залежно від тактичних командних та індивідуальних дій суперника. У зв'язку зі зміною в правилах гри у волейболі, які дозволили переносити руки на блоці на бік суперника, зросла значущість дій гравця при виконанні одиночного блокування [7, с. 13].

У 2000-х роках волейбол став ще більш швидко-силовою грою. Збільшилася частка силових та плануючих подач, що виконуються у стрибку. У той час це стало характерною рисою гри саме чоловічих команд.

Розвиток сучасного волейболу так само, як і культури та науки, пішов шляхом глобалізації. Це відбилося на взаємному проникненні особливостей «шкіл» волейболу в розвитку гри

загалом. Найкращі команди світу використовують найсильніші сторони азіатського, американського, європейського волейболу.

Така глобалізація та запозичення різних тактико-технічних дій призвела до значного зростання швидкості гри. Особливо зросла швидкість передач до виконання ударів першим і другим темпом. І швидкість продовжує зростати навіть при неякісному прийомі та виконанні передачі для здійснення нападаючого удару першим темпом із глибини майданчика. Багато сучасних фахівців волейболу вважають, що необхідно підвищити кількість атак першим темпом, так як вони дозволяють випереджати блокуючих і виконувати напад проти менш організованих дій команди суперника. Така тактика дозволяє урізноманітнити комбінаційну гру в нападі та більшою мірою використовувати сильні сторони атакуючих дій гравців команди [8, с. 70].

Сучасний волейбол репрезентує гру, яка вимагає від спортсменів спеціальної тактико-технічної підготовки. Одним з основних елементів волейболу є нападаючий удар, за допомогою якого команда виграє до 60-65% очок. Нападаючий удар розглядається як прямий контакт з противником [1, с.67].

Значною мірою ефективність нападаючого удару залежить від грамотно виконаного гравцем розбігу. У спеціальній літературі є різні дані про специфіку розбігу у виконанні нападаючого удару у волейболі. Зокрема, відзначаються проблеми у техніці виконання розбігу та навчання цій фазі технічного прийому [2, с. 37].

Найбільш проблемними аспектами розбігу фахівцям бачиться відсутність у спеціальній літературі системного пояснення послідовності та раціональності рухових дій при виконанні розбігу і, як наслідок, відсутність єдиної методики навчання виходу волейболіста до м'яча для виконання нападаючого удару. Це призводить до того, що як у початківців, так і у кваліфікованих волейболістів виникають різні проблеми при виконанні нападаючого удару, які значною мірою знижують його ефективність.

Дослідження діяльності волейболістів у процесі виконання нападаючого удару дають можливість структурувати фазову

послідовність окремих дій гравців при виконанні вище обговорюваного технічного елемента.

Таблиця 1.

**Структура діяльності волейболіста при виконанні
нападаючого удару**

Зовнішня діяльність		Внутрішня діяльність	
Технічна діяльність		Тактична діяльність	Психічна діяльність
Попередня фаза			
Переміщення і заняття позиції для початку розбігу.		Оцінка якості прийому м'яча партнером, можливості гри зв'язуючого партнера і гравців противника.	Стеження за грою, аналіз ігрової обстановки, формування установки на виконання нападаючого удару. Визначення попереднього рішення та оптимального моменту для початку розбігу, прогнозування дій партнерів і противника.
Підготовча фаза			
Виконання розбігу, настрибування, стрибок вгору, замах на удар. Підняття рук до рівня грудей, відведення руки, що б'є, вгору-назад.		Виконання розбігу, показ противнику хибних напрямів удару.	Спостереження за м'ячем. Прогнозування дій партнерів і противника. Вибір основних варіантів вирішення ігрового завдання. Контроль та координація власних дій.
Основна фаза			
Виведення вперед плеча і руки, що б'є, випрямлення руки в ліктьовому суглобі накладання кисті на м'яч у вищій точці стрибка. Проведення плеча вперед, згинання кисті в променево-зап'ястковому суглобі.		При постановці якісного блоку-виконання удару поворотом тулуба мимо рук блокуючих або виконання обведення блоку кистьовим рухом руки вправо або вліво, при постановці неякісного блоку виконання удару з урахуванням помилок,	Спостереження за діями блокуючих. Визначення якості постановки блоку (за висотою, щільністю та місцем розташування щодо нападника і м'яча). Визначення якості передачі за швидкістю, висотою, шириною та віддаленістю від сітки. Вибір та виконання

	що блокують у розрив між рук блокуючих, удар через блок низькорослого гравця, удар на випередження винесення рук суперника над сіткою, удар блок -аут щодо ситуації.	остаточного варіанта вирішення ігрового завдання. Контроль над виконанням дій.
Заключна фаза		
Супроводжуючий рух руки, що б'є. Невелике згинання тулуба вперед. Приземлення після удару на напівзигнуті ноги. Перехід до самострахування, повторної атаки, або до постановки блоку, або до захисних дій.	При вдалому прийомі противника-перехід до постановки блоку і страхування своїх блокуючих. При невдалому прийомі противника - готовність до постановки блоку або удару по перехідному м'ячу або повторній атаці.	При невдалому виконанні удару - виконання самострахування і перехід до другої атаки. Аналіз ефективності виконання відповідних нападних дій, стеження за польотом м'яча, за якістю приземлення, прогнозування дій противника і партнерів.

Таким чином, аналіз спеціальної літератури з питань особливостей виконання розбігу для виконання нападаючого удару дозволив встановити, що робіт, які стосуються безпосередньо самого розбігу, вкрай мало. В основному фахівці проводили дослідження, пов'язані з вивченням діяльності гравців у процесі виконання самого нападаючого удару. У спеціальній літературі особливості тактичних процесів під час виконання безпосередньо розбігу представлені вкрай фрагментарно і недостатньо.

Тому вважається за необхідне у контексті дослідження розкрити техніку обманних рухів при нападаючому ударі у волейболі як засобу підвищення ефективності нападаючого удару.

Техніка обманних рухів ділиться на дві фази: підготовчу та фазу реалізації. Для виклику зворотньої реакції суперника і виведення його з пози рівноваги перша підготовча фаза повинна бути виконана в дещо повільному темпі, максимально рухово-природно, щоб противник «прочитав» наміри і почав свої дії. У

фазі реалізації спортсмен повинен рухатися максимально швидко, вигравши час і відстань у суперника відповідно до ігрової ситуації [3].

Теорія використання обманних рухів розроблена у різних видах спортивних ігор та єдиноборствах. Значний внесок у розвиток обманних рухів зробили фахівці баскетболу. Більшість фахівців цього виду спорту у своїх рекомендаціях неоднозначно підходять до процесу їхнього освоєння. Одні пріоритет віддають обманним діям в нападі, інші особливе значення надають використанню обманних дій у захисті. Фахівці в першу чергу звертають увагу на розпізнавання захисником майбутніх дій у нападі та на використання ними швидких реакцій, що дозволяють руйнувати вибрані нападаючим передбачувані дії та частково або повністю блокувати їх виконання. Інші вважають, що важливо використовувати обманні дії як у нападі, так і у захисті.

Обманні рухи також широко використовуються в теорії та практиці в різних спортивних ігор, зокрема футболі, міні-футболі, гандболі, хокеї, водному поло та ін.

Обманні рухи фахівці найчастіше поділяють на дві групи, в які включили обманні рухи, що виконуються без м'яча і з м'ячем [4, с.27].

Різні способи виконання обманних дій у русі без м'яча є окремими способами техніки пересування. До них відносять: прискорення, прискорення зі зміною швидкості та напрямки бігу тощо.

Використання фінтів нападниками, які не володіють м'ячем, дозволяє їм успішніше звільнитися від «щільної» опіки суперника і вийти на вигідну для атаки ігрову позицію. Для цього використовуються не тільки різні пересування, але і помилкові рухи тіла, які вводять в оману противника, змушуючи його робити додаткові помилки.

Обманні рухи без м'яча так само використовують і захисники, провокуючи суперника своїми хибними діями (різні кроки, випади, рухи руками), що змушує напад втрачати

дорогоцінний час володіння м'ячем, і в результаті приймати поспішні, не оптимальні ігрові рішення.

Виконуючи обманний рух, гравець повинен добре орієнтуватися на майданчику, передбачаючи і розуміючи можливі ігрові дії не тільки суперників, а й партнерів по команді, а також порівнювати свої дії з ігровою обстановкою, що складається, враховуючи час, що залишився до кінця гри і підсумкове становище спортивної боротьби на конкретний момент. Вміле застосування їх дає велику психологічну перевагу спортсмену, що вселяє в нього впевненість у своїх діях, а це вже є запорукою перемоги.

Жоден обман не буває успішним, якщо він не змусить противника реагувати так, як того бажає нападник. Щоб бути успішним, обман повинен виглядати як справжній рух для нападу. Фінт за своєю суттю є дією, що дезорганізує противника, що відволікає його від головного, основного удару. Фінт сприяє кращому проведенню справжнього руху, результативному виконанню бойової дії.

Використання фінтів дозволяє не тільки дезорганізувати дії суперника, а й деморалізує його [1, с.89].

У науковій літературі часто використовується поняття деморалізація, яка розуміється як занепад моральності та морального роздратування, що призводить до різкого зниження бойового настрою та як наслідок суттєвого зниження ефективності змагальної діяльності гравців.

До деморалізації гравців можуть призвести такі фактори, як:

1. Критика з боку команди;
2. Висловлювання суперника;
3. Забиті очки протилежною командою із застосуванням несподіваних дій суперника;
4. Програш у моментах гри, де суперник впевнено обіграє лінії оборони різними комбінаціями та обманними рухами [1, с.91].

Всі ці факти негативно впливають на гравця та подальші дії команди. Волейболіст має бути підготовлений до таких ігрових факторів, це займає багато років підготовки та психологічної

стійкості гравця та команди в цілому. Якщо команда піддається конфліктним, або дратівливим впливам, то, швидше за все, команда піддає себе до програшу. Психологічна стійкість є важливою особливістю волейболіста, що допомагає запобігти дисбалансу в команді і не допустити виникнення деморалізації.

У волейболі у спеціальній літературі теорія використання обманних рухів представлена лише фрагментарно.

У волейболі немає прямого контакту між суперниками, але й у волейболі існують обманні рухи для відволікання суперника від справжніх намірів спортсменів. Поняття обманний рух у волейболі - це свобода рухів спортсмена, його гнучкість, вміння розслабитися, які створюють певну базу для освоєння складно координаційних рухів у нападі і надають гравцям впевненості у своїх діях. Обманні рухи дозволяють кваліфікованому спортсмену своєчасно маніпулювати м'ячем і своїми руховими вміннями, випереджати суперника у прийнятті рішення в якому місці ставити блок і яку зону захистити [7, с.25].

Застосування обманних ударів у нападі, «приховані» передачі сполучних гравців, технічне виконання цих видів дії з м'ячем широко вивчено і застосовується волейболістами в тренуваннях з ранніх років. Але тактичні обманні рухи без м'яча нападників, блокуючих і приймаючих гравців практично не представлені в навчальній та методичній літературі, а також у програмах спортивної підготовки та навчальних програмах спеціалізованих фізкультурних ЗВО, хоча в процесі змагань висококваліфіковані волейболісти іноді успішно використовують обманні рухи, ґрунтуючись тільки на своєму багаторічному досвіді.

Висновки. Узагальнення практичної діяльності провідних тренерів і спеціалістів з волейболу та вивчення спеціальної літератури зі спортивних ігор дозволило зробити висновки, що використання обманних рухів у волейболі призводить до ефективності нападаючого удару. Особливістю волейболу є короткостроковість володіння м'ячем гравцем, а тому більшість обманних тактико-технічних дій відбувається без м'яча.

Список використаних джерел

1. Бондаренко В.В., Ціпов'яз А.Т. Методика навчання елементам техніки волейболу. Навчально-методичний посібник. Кременчук: Методичний кабінет, 2018. 120с.
2. Єрмаков С. С. Педагогічні підходи у навчанні складним технічним засобам молодих волейболістів. Фізичне виховання студентів творчих спеціальностей: Зб. наук. пр. під. ред. С.С. Єрмакова. Харків: ХХПІ, 2014. №1. 32-43 с.
3. Ковцун В.І. Основи техніки і тактики гри, методика навчання і вдосконалення у волейболі. URL: http://3w.ldufk.edu.ua/files/kafedry/kaf_sport_igor_rekreac_igor/volleybol/lek/1kurs/lek2_kurs1.pdf (дата звернення: 21.10.2025 р).
4. Навчання техніки волейболу в закладах освіти: методичні рекомендації / уклад. О. М. Письменний. Кривий Ріг: КПІ ДВНЗ «Криворізький національний університет», 2016. 40 с.
5. Тучинська Т. А., Руденко Є. В. Волейбол: навчально-методичний посібник. Черкаси: ЧНУ імені Богдана Хмельницького, 2014. 76 с.
6. Чхань А. А., Підлужняк О. І., Горбатий А. Ю., Колос О. А. Основи технічної підготовки з волейболу на факультативних заняттях. Методичні вказівки ВНТУ. 2017. С. 24-25.
7. Щепотіна Н.Ю., Поліщук В.М. Теорія і методика викладання спортивних ігор (волейбол): методичні рекомендації. Вінниця: ВДПУ, 2021. 48 с.
8. Afonso J., Mesquita I. Determinants of block cohesiveness and attack efficacy in high level women's volleyball // European Journal of Sport Science. 2014. Vol. 11 (1). P. 69–75;
9. Eom H.J., Schutz R.W. Statistical analyses of volleyball team performance. Res Q Exerc Sport. 2012. Vol. 63 (1). P. 11–18.
10. Lames M., McGarry, T. On the search for reliable performance indicators in game sports. International Journal of Performance Analysis in Sport. 2017. Vol. 7 (1). P. 62–79